

B – PRE-REQUIS

Les marches sont planifiées à l'avance. Les dates sont disponibles sur le calendrier ainsi que sur le site internet de Marche Vive. Les marches à 5 et 6 km/h ainsi que la marche nordique sont encadrées par des accompagnateurs BENEVOLES (reconnaisables à leur gilet de sécurité orange), à l'avant et à l'arrière du groupe. L'encadrement des marches à 5 et 6 km/h est organisé et planifié à l'année par le coordinateur des marches de l'association. Chaque sortie est précédée d'une reconnaissance du parcours à laquelle seuls les accompagnateurs peuvent participer. La marche nordique, pour son année de lancement, est encadrée par Joël et Frédérique avec l'appui des marcheurs nordiques. Au fil des sorties, et de manière ponctuelle, des serre-files pourront être désignés (sur la base du volontariat) pour compléter l'encadrement.

C – LES ENGAGEMENTS DU RANDONNEUR au sein de Marche Vive

Être à jour de sa cotisation pour des raisons d'assurance. L'association accepte une ou deux sorties sans que l'inscription soit enregistrée mais sachez que lors de ces 2 marches, l'association n'est pas assurée pour vous.

S'informer de tout changement avant chaque départ. Avant chaque marche, vérifiez sur le site internet des changements éventuels (lieu de rendez-vous, annulation de la marche à l'annonce d'une météo défavorable, ...).

Être équipé correctement pour randonner : chaussures et vêtements adaptés, boisson pour s'hydrater, collation en cas de fringale. Il est **fortement conseillé de porter un gilet jaune fluo pour être visible**.

Suivre et respecter les consignes des accompagnateurs (reconnaisables à leurs gilets orange fluo). Des consignes sont données par les capitaines de route situés en tête de marche et par les serre-files situés à la fin du groupe de randonneurs.

La progression des marcheurs est collective. Tout marcheur doit appliquer les consignes transmises en matière de sécurité, d'itinéraire, d'allure, d'attente des marcheurs qui tardent.

En cas de non application des consignes de sécurité, les accompagnateurs ne peuvent être retenus comme responsables.

Engagement moral du randonneur. Le randonneur s'engage à ne pas avoir de comportement agressif ou irrespectueux à l'égard de quiconque.

Tout manquement au règlement intérieur et tout manquement grave à l'esprit associatif peut-être une cause de radiation de l'adhérent.

Être présent à l'Assemblée Générale. Sans assemblée générale, l'association ne peut fonctionner car pour valider les comptes et le procès-verbal, un minimum d'adhérents doivent être présents. En cas d'absence, vous pouvez remettre votre pouvoir à un adhérent présent. Au-delà des obligations légales, cette réunion permet de recueillir vos remarques, vos envies et de terminer l'année par un moment de convivialité.

D – LE RÔLE DES ACCOMPAGNATEURS au sein de Marche Vive

Ils rappellent les consignes de sécurité avant le départ de la randonnée surtout en début d'année ou avant une sortie présentant un risque particulier. A la demande des marcheurs, ils peuvent énoncer le nombre de kilomètre du parcours ainsi que la destination.

Ils sont munis des objets suivants :

- le plan du parcours,
- une trousse de secours,
- un téléphone portable en état de marche,
- un gilet orange.

Les capitaines de route :

- Sont à la tête du groupe (ou des groupes si le groupe initial a été scindé en 2),
- **mènent et orientent la marche en suivant le parcours.** Ils décident des changements d'itinéraires en cas de besoin (chemins inondés, obstacles, ...),
- **veillent à la stabilité de l'allure en évitant les à-coups,**
- **décident des pauses pour éviter que le groupe ne s'étire de trop,**
- **donnent les ordres et consignes de sécurité** « en file indienne », « attention à l'obstacle ! », « voiture »,
- **veillent à ne pas être dépassés.**

Les serre-files :

- sont à la fin du groupe (ou des groupes si le groupe initial a été scindé en 2),
- **ne laissent personne derrière eux,**
- **préviennent de l'arrivée des véhicules (y compris les cyclistes et les joggeurs) arrivant derrière,**
- **vérifient** que les marcheurs ne fassent pas trop d'écart vers la gauche, **que les consignes de sécurité transmises par les capitaines de route soient respectées** (exemple : tout le monde en file indienne).

E - Règlementation de la marche en groupe

Les informations communiquées ci-dessous ont vocation à être partagées et sont transmises à titre d'information afin de donner du sens aux consignes données par les accompagnateurs.

Les règles édictées ci-dessous sont appliquées par les accompagnateurs sauf si sur décision de ces derniers, la sécurité et la configuration ne le permettent pas.

Que recommande le code de la route (article R 412-34) ?

Utiliser le trottoir ou l'accotement existant

Marcher à droite

Obligatoire pour un groupe organisé.

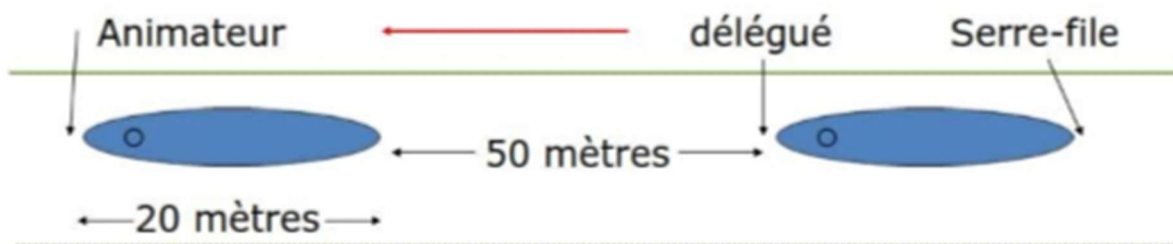
Veiller à laisser toute la partie gauche de la chaussée libre pour les autres utilisateurs de la route. La consigne de marcher en ligne doit être respectée. **Marcheurs nordiques : les bâtons doivent dépasser AU MINIMUM l'accotement afin de ne pas toucher de voiture ou tout autre véhicule.**



Si la longueur du groupe est supérieure à 20 mètres ?

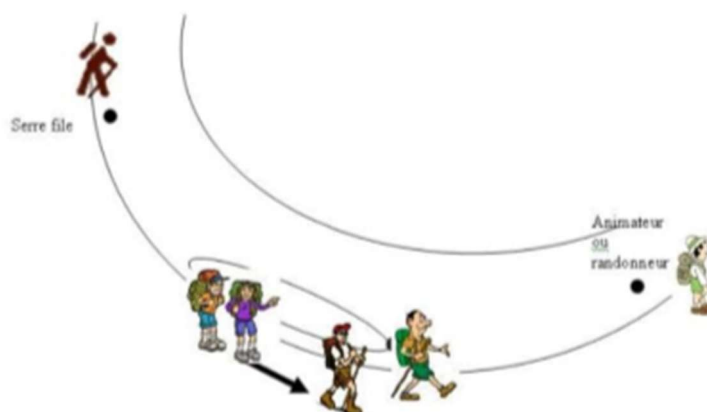
le groupe est séparé en sous-groupe de 20 mètres maximum

(afin qu'un véhicule cherchant à doubler puisse s'intercaler entre les sous-groupes).



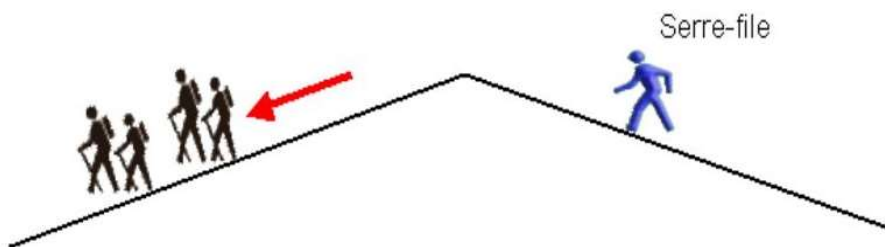
Dans les virages sans visibilité

Les capitaines de route partent au-devant des marcheurs afin que tout automobiliste sache que des randonneurs circulent sur la voie. Il en est de même pour les serre-files situés à la fin du groupe.



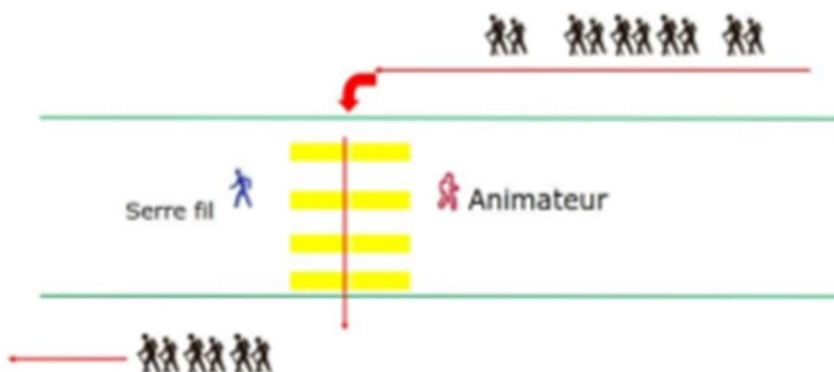
Et au sommet d'une côte

Un automobiliste ne voit pas ce qu'il y a de l'autre côté de la côte. Il y a danger potentiel.



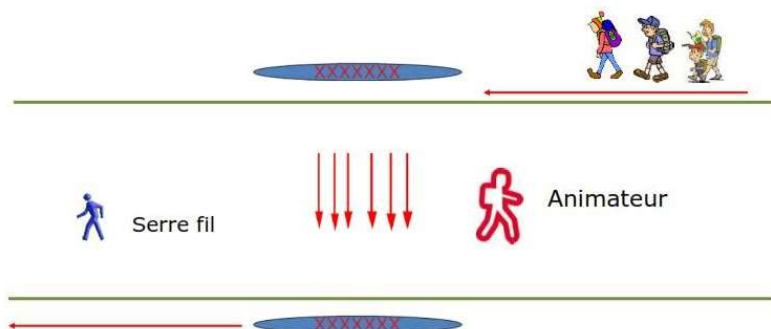
Pour traverser à un passage piéton

Lorsque le groupe est important, les automobilistes peuvent s'impatienter et ou penser qu'ils ont le temps de passer entre 2 sous-groupes, les accompagnateurs encadrent le passage piéton pour éviter tout malentendu.



Pour traverser une route sans passage et ou très roulante (traversée en ligne)

La route peut être très passante ou à faible visibilité, dans ce cas, la traversée ne doit pas durer plus de 10 à 15 secondes, sous les consignes des accompagnateurs, les adhérents se mettent en ligne et traversent au signal de capitaine de route. (Marcheurs nordiques : traverser sans l'utilisation des bâtons et sans les laisser trainer.)



F – Divers

Un individu qui marche seul doit marcher à GAUCHE à contresens de la circulation des voitures.

Les marcheurs nordiques veilleront à conserver une distance suffisante entre chacun pour ne pas chuter en se prenant les pieds dans les bâtons des uns et des autres.

L'association trace tous ses parcours sur l'appli gratuit OPEN RUNNER. Ils sont en accès libre, vous pouvez les retrouver sur le site internet (mot-clé « marcheive »).

OPENRUNNER CRÉER UN PARCOURS RECHERCHER UN PARCOURS FONCTIONNALITÉS OFFRES POUR LES PRO

